



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без др. день 7

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	9,7	20,3	191,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,2	6,7	14,3	126,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,1
Итого за прием пищи:		12,2	21,1	52,1	447,7
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,7	45,7
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,7	45,7
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	1,9	3,5	34,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	2,5	4,9	16,1	122,8
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	11,5	10,7	6,2	167,4
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	1,9	19,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,2	0,4	20,2	97,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		23,5	23,2	95,4	690,2
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	31	2,4	3,1	23,7	133,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,4	3,1	33,4	171,8
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	12,6	8,6	4,3	144,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	34	2,6	0,2	17	80,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7
Итого за прием пищи:		15,9	8,8	34,4	280,1
Всего за день:		54,5	56,3	226,0	1635,5

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без др. день 7

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155	5,6	8,8	19,9	181,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,7	11,8	115,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	15,5	110,8
Итого за прием пищи:		11,0	19,2	47,2	407,6
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,7	0,1	13,1	55,9
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,1	55,9
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30/1	0,3	1,3	2,8	24,4
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	1,8	3,7	10,7	85,5
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	9,1	8,9	4,9	135,0
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,6	1,6	11,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,0	23,3	135,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,7	0	16,3	68,7
Итого за прием пищи:		18,3	17,9	76,6	542,6
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,1	23,8	133,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,3	33,6
Итого за прием пищи:		2,4	3,1	32,1	167,0
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	12,7	8,8	4,2	146,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	25	1,9	0,2	12,7	60
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,2	37,1
Итого за прием пищи:		15,2	9,0	28,9	257,5
Всего за день:		47,6	49,3	197,9	1430,6

Стоимость 210 руб.